

# Mål – Teknik Brons

## **Crawl** (frisim)

100 m crawlben

25 m enarmscrawl

25 m tempoväxling

25 m crawlben med rotation och sidoandning

Vändning mot vägg, frånskjut med 3 kickar

Start på signal, streamline med 3 kickar

50 m crawl, streamline och 3 kickar vid frånskjut

## **Ryggsim**

50 m ryggben i streamline

25 m dubbelrygg med ryggben

25 m enarmsrygg

Vändning mot vägg, frånskjut i streamline och 3 kickar

Start på signal, streamline och 3 kickar

50 m ryggsim, vändning med streamline och 3 kickar

## **Bröstsimsim**

50 m bröstbentag

Frånskjut med undervattensimning

25 m 1 armtag-2 ben-1 armtag

Start på signal med undervattensimning

25 m glidbröstsimsim, så få armtag som möjligt

50 m bröstsimsim regelrätt med undervattensimsim

## **Fjäril**

50 m fjärilskick i magläge, streamline och 3 kickar

15 m fjärilssimsim utan andning i streamline och 3 kickar

Vändning mot vägg, frånskjut med 3 kickar

Start på signal, streamline och 3 kickar

## **Medley**

100 m medleyben

## **Övrigt**

Klara 2 guldtider och 2 silvertider i pokal 1

Målen för träningsserierna både i vatten och på land

